

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

دیدگاه‌های نظری

خیانت زناشویی و بهبود روابط

با تاکید بر راهبردهای عملی مشاوره‌ای

تالیف:

مهرآور مومنی جاوید

کارشناس ارشد مشاوره

دکتر مهرانگیز شعاع کاظمی

دانشیار و عضو هیات علمی دانشگاه الزهرا (س)



انتشارات آوای نور

تهران - ۱۳۹۶

مومنی، جاوید، مهرآور، ۱۳۵۶ -
دیدگاه‌های نظری خیانت زناشویی و بهبود روابط: با تأکید بر راهبردهای
عملی مشاوره‌ای / تالیف مهرآور مومنی جاوید، مهرانگیز شعاع کاظمی.
تهران: آوای نور، ۱۳۹۰
۱۷۶ ص: مصور.
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۵۴۱۳-۴۴-۱
فهرست‌نویسی براساس فیپا.
کتابنامه: ص. [۱۶۹] - ۱۷۶.
زناشویی - - جنبه‌های روان‌شناسی - - خیانت - - جنبه‌های روان‌شناسی
زناشویی - - روان درمانی
شعاع کاظمی، مهرانگیز، ۱۳۴۵ -
۱۳۹۰ / ۸۰۹ / HQ۷۴۳
شماره کتابخانه ملی: ۲۳۹۲۴۶۷
۱۵۵/۶۴۵
۲۳۹۲۴۶۷



دیدگاه‌های نظری خیانت زناشویی و بهبود روابط با تأکید بر راهبردهای عملی مشاوره‌ای

تهیه و تدوین: مهرآور مومنی جاوید - مهرانگیز شعاع کاظمی

چاپ چهارم ۱۳۹۶

تیراژ: ۲۰۰ جلد

ISBN: ۹۷۸-۶۰۰-۵۴۱۳-۴۴-۱

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۵۴۱۳-۴۴-۱

تهران - میدان انقلاب - خیابان ۱۲ فروردین - خیابان شهید وحید نظری غربی

پلاک ۹۹ - طبقه دوم / تلفن: ۶-۶۶۹۶۷۳۵۵ / نمایر: ۶۶۴۸۰۸۸۲

قیمت ۱۲۰۰۰ تومان

فهرست مطالب

مقدمه	۹
فصل ۱: بی وفایی و خیانت	۱۳
تعاریف خیانت و بی وفایی	۱۴
انواع خیانت‌های زناشویی	۱۷
تئوری‌های مختلف در زمینه خیانت و بی وفایی	۱۹
نظریه تکامل	۱۹
نظریه کنترل	۲۰
نظریه وابستگی متقابل	۲۱
نظریه سرمایه گذاری	۲۱
نظریه نقص یا کمبود	۲۳
نظریه ارضاء نیاز	۲۴
نظریه گسترش خود	۲۵
نظریه سه وجهی عشق	۲۷
پیامدهای ناشی از عارضه خیانت و بی وفایی میان همسران	۲۹

۳۴ خیانت و تفاوت‌های جنسیتی
۳۶ عوامل برانگیزاننده خیانت و بی وفایی همسران
۴۳ نرخ شیوع و عوامل موثر خیانت مردان
۴۸ تعدد زوجات
۵۲ نشانه‌های خیانت و علایم دروغ
۵۴ آیا مردان از خیانت خود احساس گناه می‌کنند!
۵۵ تحقیقات انجام شده در زمینه خیانت‌های زناشویی در داخل و خارج کشور
۶۳ فصل ۲: بهبود روابط زناشویی
۶۴ چهار قانون برای بهبود روابط زناشویی
۶۵ دیدگاه‌های مختلف در زمینه بهبود روابط زناشویی
۶۶ دیدگاه گوردون و باکوم
۶۸ دیدگاه سیستمی و غیر سیستمی
۷۱ دیدگاه استفانو و الا
۷۵ دیدگاه گوردن، باکوم و اشنایدر
۷۷ دیدگاه دوپری
۸۱ رویکرد غنی سازی ارتباط
۸۳ نظریه انتخاب
۸۴ مثلث گذشت انرایت
۸۵ بخشش
۹۳ ملاحظات فرهنگی و اخلاقی در فرایند درمان خیانت زناشویی

- تحقیقات انجام شده در زمینه بهبود روابط زناشویی همسران آسیب دیده
از خیانت در داخل و خارج کشور ۹۷
- فصل ۳: راهکارهای پیشنهادی و تدابیر درمانی ۱۰۳**
- چطور درباره پیشامد اتفاق افتاده صحبت کنیم؟ ۱۰۴
- تفاوت‌های جنسی در بیان و گوش دادن به موضوع اختلاف ۱۰۷
- تکنیک‌های ارتباط سازنده ۱۰۸
- عفو کردن رایاموزیم ۱۱۲
- مواردی که عفو و گذشت محسوب نمی شود ۱۱۲
- پیش فرضهایی که ممکن است شما را از عفو کردن بازدارد ۱۱۴
- چرا بخشایش لازم است؟ ۱۱۷
- هشت مرحله بخشایش ۱۱۸
- آموزش بهبود زندگی مشترک بر اساس قانون حمایت ۱۲۱
- چهار رهنمود برای رسیدن به توافق مشترک ۱۲۴
- آموزش بهبود زندگی مشترک بر اساس قانون توجه ۱۲۸
- برداشت ذهن مردان از ارتباط عاطفی چیست؟ ۱۳۱
- سه راهنمایی ساده برای درک شوهران ۱۳۲
- ده نکته آموزنده برای بهبود روابط زناشویی ۱۳۵
- اهمیت روابط جنسی در زندگی زناشویی ۱۳۷
- تغییر بینش ۱۴۱
- تشخیص ندهای درونی ۱۴۲
- آموزش بهبود زندگی مشترک بر اساس قانون زمان ۱۴۴

۱۴۶ با خود مهربان باشید
۱۵۰ آموزش بهبود زندگی مشترک بر اساس قانون صداقت
۱۵۳ اصول کنترل آزدگی و بازسازی اعتماد
۱۵۴ چگونگی بازسازی اعتماد
۱۵۶ تمرین های رفتاری با اثری سریع در پیشگیری از خیانت مجدد شوهران
۱۶۹ فهرست منابع

مقدمه:

پدیده رنج آور و آسیب‌زای خیانت همیشه و در همه جا مانند گیاهی هرز در کنار درخت ریشه‌دار و پر بار ازدواج می‌روید و لحظاتی گذرا به عمر کوتاه و شوم خود ادامه می‌دهد. اگر در اعتماد و احساس امنیت زوجین شکافی به وجود آید، زندگی پویایی و نشاط خود را از دست داده و باعث زخم خوردگی در یکی از زوجین و شاید هر دوی آنها شود. از آنجا که خیانت اساسی‌ترین جزء رابطه زناشویی را که همان اعتماد است خدشه دار می‌کند، بنابراین آثار مخرب بسیار عظیمی در زندگی مشترک به جای می‌گذارد. در این میان، بیش از همه همسری که مورد بی‌وفایی و خیانت واقع شده، آسیب می‌بیند و موجب مختل شدن سلامت روان و از دست دادن تعادل عاطفی و رفتاری وی خواهد شد. علاوه بر این مشکلات طلاق و فرو پاشیدن زندگی زناشویی نیز از دیگر پیامدهای خیانت محسوب می‌شود و فرزندان نیز از آسیب‌های وارد شده بی‌نصیب نخواهند شد. اغلب همسران خیانت دیده، احساسشان میان میل به جدایی و تمام کردن ارتباط و تلاش برای نجات ازدواج به شدت در نوسان است. تأثیر عاطفی بی‌وفایی بر همسر خیانت دیده به شکلی باور نکردنی نیرومند است. اغلب آن‌ها بدترین افسردگی زندگیشان را تجربه می‌کنند و حتی قادر به خوابیدن هم نیستند، همزمان تمایل شدیدی برای برون‌ریزی عصبانیت و خشم دارند و هر وقت که به این موضوع فکر می‌کنند کنترلشان را از دست می‌دهند و سطح اضطراب آنان نیز بالا می‌رود. آن‌ها همواره در هراسند، امیدی به بهبود ندارند و زندگیشان را به کلی ویران شده تلقی می‌کنند. بر این اساس در

جامعه ایرانی بدلیل مسائل فرهنگی، بی وفایی، علت ضروری و اصلی طلاق یکی از همسران، همسری که خیانت کرده و همسری که مورد خیانت واقع شده) نیست. اغلب آنچه هر دو خواهان آن هستند، فرار از درد و رنج حاصل از اشتباهات و بازگشت به حالت عادی است. لذا در کتاب حاضر سعی شده است به زوج ها در رهایی از فاجعه بی وفایی و بهبود آسیب های آن و احیای مجدد زندگی مشترک کمک شود، زندگی مشترکی که این بار در برابر هرگونه بی وفایی مقاوم باشد. لذا راهی که به بهبود منجر می شود، بسیار باریک است و تا وقتی زوج ها چنین راهی را پیدا نکنند فاجعه بی وفایی ممکن است اثر تخریبی دائمی داشته باشد و اغلب به فاجعه عمیق تر، یعنی طلاق منجر شود.

از سویی دیگر آسیبی مثل بی وفایی و خیانت همسران، در هر جامعه ای می تواند تا حدودی متفاوت از سایر جوامع باشد، از این رو لازم است تدابیر و راهکارهای درمانی چنین آسیبی نیز با توجه به ویژگیهای فرهنگی، انسانی و اجتماعی آن جامعه ارائه شود. زنان آسیب دیده از خیانت بدلیل عاطفه مادری و بخاطر مسائل فرهنگی، اقتصادی و اجتماعی، همه سختیها و مصیبتها را به جان می خرنند و در مواردی، حتی پس از خیانت همسر، حاضر به ترک زندگی زناشویی نیستند و در ضمن نمی توانند آسیب های گذشته را فراموش کنند که همین عامل روابط زناشویی را بیش از پیش خدشه دار کرده و سلامت روان فرزندان را نیز به خطر می اندازد. از آنجایی که روابط زناشویی، رابطه ای دو جانبه است که هر یک از زوجین نقش مهمی در کیفیت ارتباطات دارند، در کتاب حاضر سعی شده است به زوجین در جهت شناخت مهمترین نیازهای خود و همسرشان کمک کند تا بدین طریق از وقوع خیانت مجدد پیشگیری شود و روابط زناشویی با همسر خاطی نیز بازسازی شود. زیرا به نظر می رسد اگر آنان بتوانند مهارتهای ارتباطی لازم را فرا بگیرند، از تعارضات زناشویی پیشگیری شده و کانون خانواده حفظ می شود، کیفیت زندگی خانواده بهبود می یابد، حل و فصل تعارضات درون فردی میسر می شود و فرزندان نیز در فضای روانی سالمی رشد می کنند. بدلیل اینکه فرزندان که در خانواده های آسیب دیده رشد می یابند، احتمالاً قادر نیستند به جنس مخالف اعتماد کنند زیرا تجربیات اولیه دوران کودکی، می تواند بر فرد و خانواده در زمان حال و آینده تاثیر داشته باشد. در ضمن زنان می آموزند زمانی که کنترل ناچیزی بر شرایط محیطی دارند، به توانمندی های خود اکتفا کرده و سازگاری بیشتری پیداکنند و به فکر کینه توزی و اقدامات تلافی جویانه

وایجاد روابط نامشروع نباشند و بجای اینکه صرفاً همسرشان را مقصر قلمداد کنند، برای وضعیتی که احتمالاً در ایجاد رابطه نامشروع دخالت داشته است، خود را نیز مسئول بدانند و در جهت بازسازی پایه های فرو ریخته اعتماد و صمیمیت فی ما بین تلاش کنند. به نظر می رسد کتاب حاضر می تواند توسط مراکز مشاوره، پژوهشکده های زنان، سازمان ملی جوانان، دانشگاه ها، خانه های سلامت شهرداری و دادگاه های خانواده مورد استفاده قرار گیرد تا با ارائه آگاهی های لازم در این مورد که ماهیت این آسیب چیست؟ چگونه شکل می گیرد؟ عوامل زمینه ساز و آشکار ساز آن کدامند و در صورت روی دادن چنین موردی، چه اقداماتی بهتر است انجام گیرد و چگونه می توان از وقوع مجدد آن پیشگیری کرد، گام موثری جهت حفظ بنیان خانواده و بهبود کیفیت زندگی زوجین برداشته شود.

مهرآور مومنی جاوید

دکتر مهر انگیز شعاع کاظمی

بهار ۱۳۹۰